
Lær at lære

Hvordan lærer vi? Jeg vil nedenfor give nogle ideer og eksempler på hvordan vi lærer. Du kan sagtens lære på en anden måde. Alle mennesker har en personlig læringsstil.

Artiklen er praktisk. Mange fif og eksempler kan du selv prøve af. Jeg har forsøgt at komme ud over boglig lærdom. Der er igennem tiderne skrevet meget om studie- og eksamensteknik.

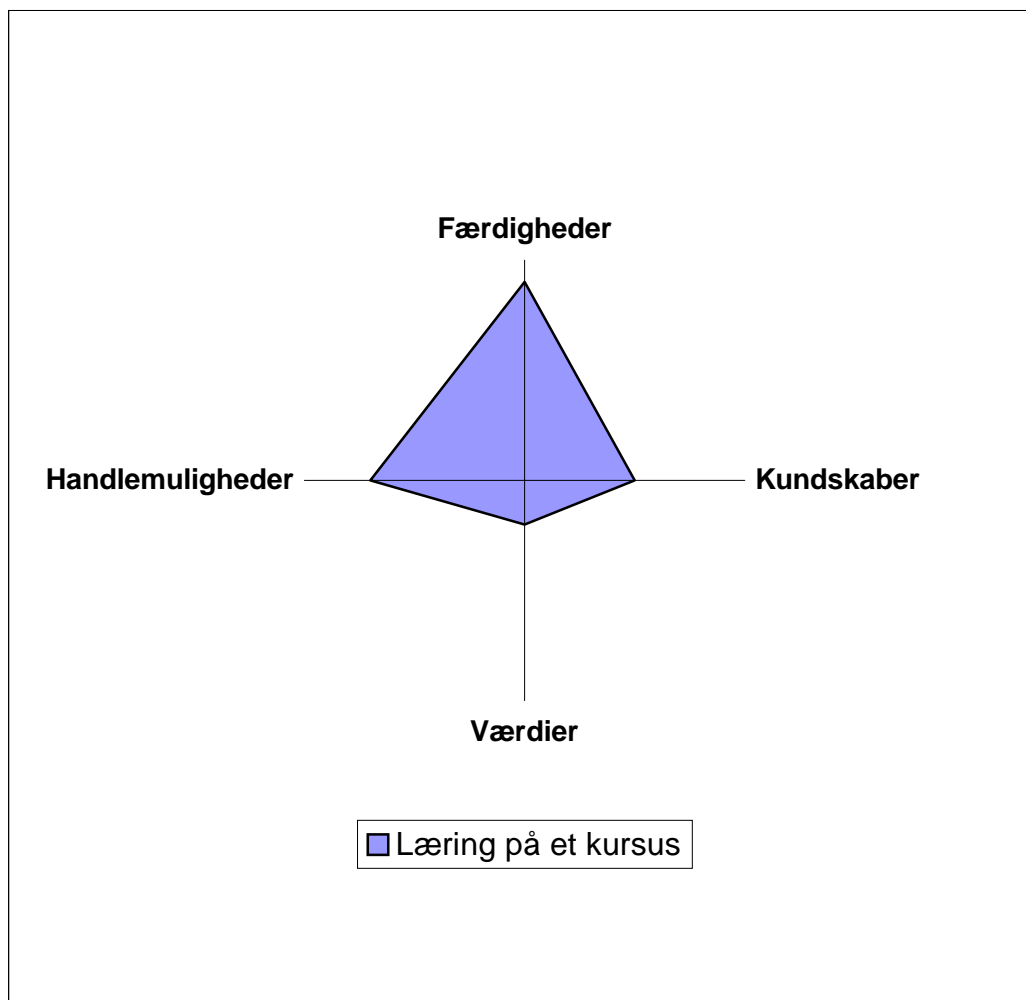
Her er sigtet bredere. Hvordan lærer du at gå på line? Bygge og sejle kajak? Svømme crawl? Gennemføre en maraton? Anvende et computerprogram? Sætte dig ind i et nyt fagområde?

Artiklen starter ud med "*Læring – hvad er det*". Derefter følger et afsnit om "*Læringsstil*". Herefter kommer der et langt afsnit, hvor du i punktform får "*Fif til lær at lære*". Artiklen slutter af med en række "*Eksempler på læringssituationer*", som du selv kan prøve af.

Læring – hvad er det?

Du har lært noget når der er sket en mere eller mindre permanent ændring af dine færdigheder, kundskaber, værdier og handlemuligheder. Se figur 1.

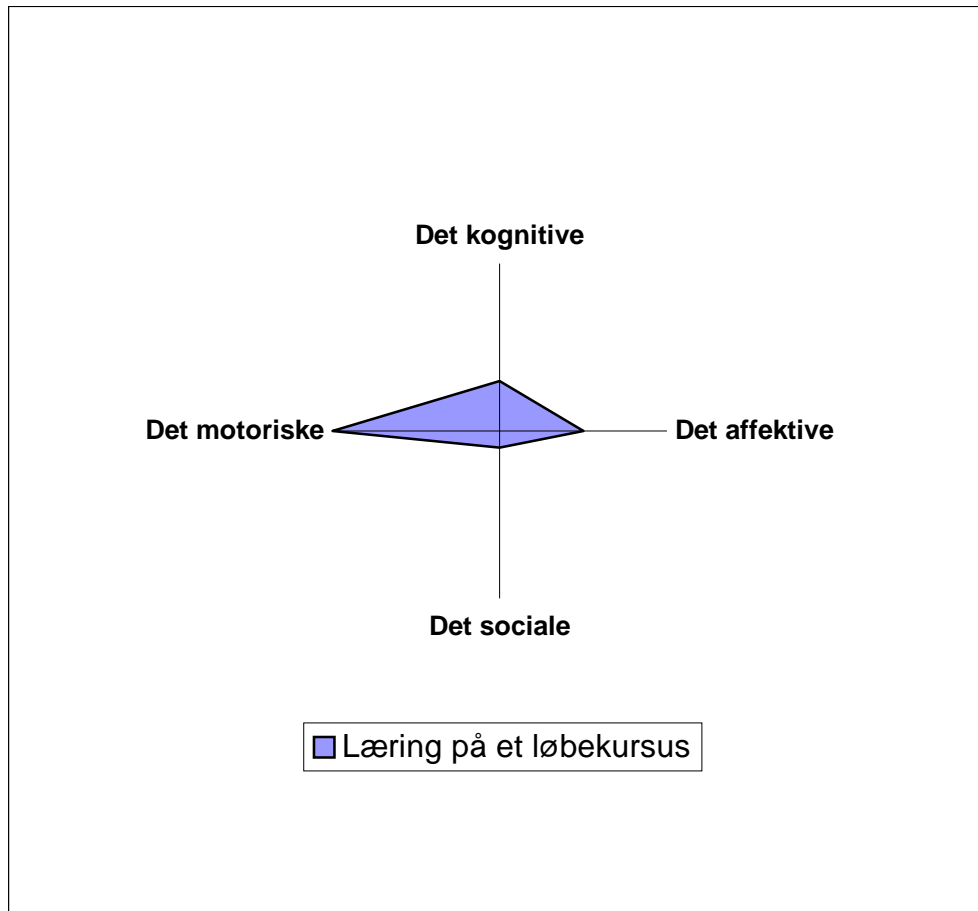
Du har været på et refleksionskursus i skoven. Du har lært, hvordan man orienterer sig ved hjælp af kort (færdighed). Efter et interessant oplæg om skovens fugle har du fået ny viden om disse skabninger (kundskaber). Efter opholdet har du fået en anden holdning til naturen. Skoven er vigtigt som et frirum (værdi). Du er blevet tryk ved skoven og har fået lyst til at lave din egen skovtur i fremtiden (handlemuligheder).

Figur 1: Læring

Kilde: Peter Gorm Larsen (copyright) © 2003, www.learntolearn.dk

Ændringerne kan påvirke din forståelse (det kognitive). Dine følelser (det affektive). Dit forhold til andre mennesker (det sociale). Og endelig dine bevægelser (det motoriske). Det giver dig nye handlemuligheder. Du kan forstå teksten. Dermed kan du bedre lokalisere mulige køkkenmøddinger i fjordlandskabet. Musikken ændrer dine følelser. Du ser dagen på en ny måde. Efter en længere samtale med chefen kan du nu forstå hende. Det vil få dig til at handle på en ny måde. Efter intervaltræning er du i stand til at løbe hurtigere. Figur 2 viser et løbekursus, hvor vægten er lagt på det motoriske.

Figur 2: Læringens fokus



Kilde: Peter Gorm Larsen (copyright) © 2003, www.learn-to-learn.dk

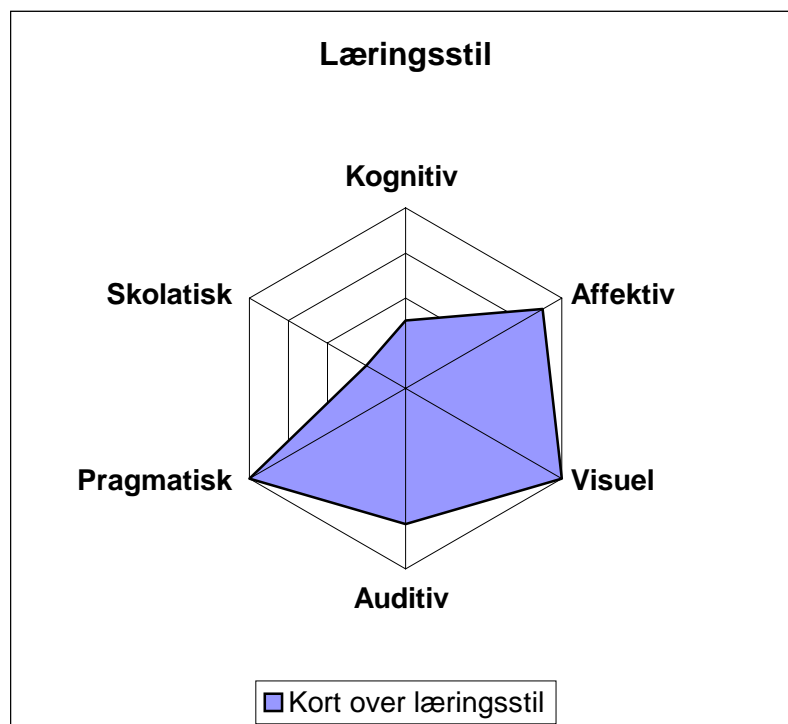
Læringsstil

Der findes mange forsøg på at inddele læringsstile. Nedenfor gives nogle eksempler som ikke udelukker hinanden. Se figur 3.

Hanne lærer bedst ved at få en logisk forklaring (Den kognitive læringsstil). Lise lærer bedst ved at involvere sig følelsesmæssigt i læreren (Den affektive læringsstil). Søren lærer bedst ved at se figurer og video (Den visuelle læringsstil). Jørgen lærer bedst ved at

høre læreren læse op (den auditive læringsstil). Ole lærer bedst ved teoretiske oplæg fra læreren (den skolastiske læringsstil). Hans lærer bedst ved selv at arbejde praktisk (den pragmatisk læringsstil). De to sidste læringsstile kan også kaldes for hhv. den deduktive læringsstil og den induktive læringsstil.

Figur 3: Læringsstile



Kilde: Peter Gorm Larsen (copyright) © 2003, www.learn-to-learn.dk

I de næste afsnit kommer eksempler og ideer til hvordan du lærer. Vær opmærksom på at måden at lære på er afhængig af hvad du skal lære. Der er forskel på om du skal lære at forstå Platons filosofiske tekster eller lære at lægge et trægulv i din stue. Pointen er her at du også kan få fif til at lære at lære ved f.eks. at løbe en maraton eller sætte et køkken op.

Fif til lær at lære

- Du skal lære at koncentrere dig. Lukke irrelevante sanseindtryk og tanker ude. Fokuser på et givet problem, sagsforhold, opgave eller mål. Anvend din fulde hjernekraft og/eller muskelstyrke. Koncentrationen kan stå på i sekunder eller timer. Børn har svært ved at koncentrere sig. Du skal træne din koncentrationsevne. Bring dig selv i situationer hvor koncentration er en nødvendighed. Når du windsurfer kan få sekunders uopmærksomhed få dig til at vælte. Gå til eksamen eller dyrk konkurrencesport.
- Du skal evne at tænke både i fortiden, nutiden og fremtiden. Børn har vanskeligt ved at medtænke både fortiden (erfaringen), nutiden (behov for handling) og fremtiden (konsekvenserne) i sammenhæng. Du er f.eks. ved at bøje en meget varm asketræs liste. Den skal blive til en ribbe i din kajak. Hvor meget tør du bøje listen? Tænk på de andre otte lister du har lavet (fortiden). Mange er knækkede eller har fået en forkert form (erfaringen). Du har kun sekunder at tænke i. Listen skal bøjes nu inden den bliver kold og knækker (nutiden). Hvordan kommer kajakken til at sejle, hvis bøjningen bliver for lille? (fremtiden). Sæt dig i situationer, hvor du bliver tvunget til at tænke både i fortid, nutid og fremtid på engang. Prøv f.eks. at deltage i en løbekonkurrence på 10 km, hvor målet er at få en god tid. En anden situation kan være når du skal løse akutte konflikter mellem dine børn.
- Når du skal lære nyt skal du prøve at få et helhedsbillede af opgaven. I starten skal du ikke fortabe dig i detaljer. Du skal forestille dig målet. Se dig selv løbe i mål ved en maraton. Se den færdigbyggede kajak. Se dig selv sejle på fjorden. Se vinderprojektet. Se dig selv som kandidat i statskundskab. Se dig selv som kursusleder osv. Brug tid på at opbygge et billede af det færdige resultat inden du går i gang. Hvordan ser stuen ud når du er færdig? Først når denne proces er overstået kan du gå i gang med at dele projektet op i mindre dele.

- Du skal være motiveret for at lære. Der kan være mange motiver til at lære. Du ønsker f.eks. at blive jurist, fordi du mener at det vil give dig magt, ære og penge. Disse motiver kan bringe dig i gennem kedelige stunder. Meget læring skyldes at vi bliver nødt til at lære, for at forsøge os selv og vores familier. Motivet er nødvendighed. Hvis jeg ikke består eksamen i Pc-kørekort får jeg ikke jobbet. Motivet til at løbe en maraton er måske et ønske om at vise at du stadig er ung og stærk. Motivet kan bringe dig igennem hundrede af kilometers træning. Du kan opøve din evne til at lære ved at bringe dig i situationer, hvor læring bliver nødvendigt. Hvor motivet kommer til at handle om din overlevelse. Hvis jeg ikke lærer at få tændt ild i det fugtige træ kommer jeg til at fryse i nat. Hvis jeg ikke lærer at komme ud af kajakken når den er kæntret drukner jeg. Inden du går i gang med en læreproces er det en god ide at kortlægge dine motiver. Hvorfor vil jeg lære det her?
- Du er unik. Du lærer på din specielle måde. Du har dit tempo og dit niveau. Du er måske auditiv, visuel, kognitiv eller affektiv? Med andre ord har du din egen læringsstil. Derfor skal du ikke blot acceptere en generel undervisning fra dine omgivelser som ikke tager højde for dig. Læring er en individuel proces. Du er herre i dit eget hus. Stil krav til dine lærere, vejledere, din uddannelsesinstitution eller arbejdsplads. Med åben sind skal du kaste dig ud i forskellige læreprocesser med forskellige arbejdsformer for på den måde at blive klar over din læringsstil. Konsulter andre. Måske er din måde at lære på uhensigtsmæssig.
- Når du skal lære, må du være klar til at modtage kritik og anvisninger fra andre. Det hjælper ikke at blive rasende på matematik- eller svømmelæreren. Accepter andres faglighed. Vær klar over at du har blinde vinkler. Der er ting, som du ikke selv kan se, men som dine omgivelser kan se. Derfor skal du lytte og involvere andre i din læreproces. Træn dig selv i aktiv lytning. Du skal øve dig i at stille gode spørgsmål. Når du kan stille de rigtige spørgsmål og forstår at lytte er du kommet langt i forhold til at lære nyt.

- Vær selvstændig og udnyt dit potentiale til at lære ved egne ressourcer. Du kan sagtens bygge en kajak uden først at gå på et kajakbyggekursus. Lære at sejle uden at melde dig ind i en roklub med begynderundervisning. Lære at lave hjemmesider uden først at have gået på kursus. Ved selvstændigt at kaste dig ud i læreprocesser bliver der tale om kontant afregning. Du kan ikke give læreren eller kursusplanlæggerne skylden for at du ikke har lært noget. Det er ansvar for egen læring. Du bliver her tvunget til at lære at lære.
- Når du skal lære noget nyt så overvej logisk hvad du kan gøre for at lære det. Du vil lære at lave en PowerPoint. Skal du gå på kursus? Spørge en kollega? Gå selv i gang? Hvor lang tid har du til rådighed? Hvor mange penge vil du kaste i projektet? Hvilken læringsstil har du?
- Du kan lære at lære ved at tvinge dig selv til at bruge de forhånden stående midler. Du skal løse en opgave med begrænsede midler og materialer. Du bliver nødt til at se materiale og objekter i en ny sammenhæng. En gammel seng er ikke bare en gammel seng, men et stykke tømmer. Et sengegærde bliver til en kajakstævn. Du skal bygge en tømmerflåde, men har kun nogle gamle plasticrør hvor der har været rullet tæpper omkring. Du har ingen professionelle computerprogrammer der kan lave hjemmesider, men du skal lave en hjemmeside. Du skal lave en bro over en bæk i bunden af en sumpet dal. Du har kun noget tov og en gammel minicykel. Du bliver tvunget til at eksperimentere og innovere.
- Når du skal lære kan du betragte det som et projekt. Det er et projekt at bygge en kajak, lave en hjemmeside, løbe en maraton, sætte et køkken op eller få en forståelse for den ældre stenalder. Du formulerer et mål, definerer opgaver, opstiller ressourcer, forudsiger risici, sætter deadlines og milepæle, anlægger succeskriterier og planlægger en afslutning. Der findes mange udmærkede projektstyringsprogrammer (f.eks. www.smartworks.com) som du kan installere på din computer. Ved hjælp af projektstyringsprogrammer og modeller får du bedre

styr på læreprocessen. Det er dog ikke alle læreprocesser som egner sig til den grad af formalisering. F.eks. projektet med at opdrage dine børn eller blive en bedre partner.

- Afsæt tid til refleksion over dine erfaringer. Skriv logbøger (personlige optegnelser) hvor du reflekterer over din egen læreproces. Prøv at anvende flere perspektiver. Hvorfor lærte jeg ikke noget på denne konference? Hvorfor fik jeg ikke noget ud af matematiktimerne? Hvorfor lærte jeg så meget i fysik i dag? Ved at tvinge dig selv til at skrive bliver du bevidst omkring din særlige måde at lære på. Du får sprogliggjort dine erfaringer. Det bliver til synlig viden. Logbogen kan være elektronisk. Du kan evt. knytte logbogen til en elektronisk kalender med arkiv eller et elektronisk projektstyringsprogram.
- Sæt ord, begreber, sætninger, associationer og metaforer på dine observationer og erfaringer. Vær ikke bange for at lave dine egne ord, begreber og teorier. Hvorfor svømmede jeg så godt i dag? Hvorfor gik projektet i vasken? Du skal forsøge at gøre tavs viden til synlig viden. Prøv at opstille hypoteser og modeller som kortlægger årsags- og virkningsforhold. Tegn figurer og mindmaps (hjernekort) på papir. Tal med dig selv. Stil dig selv kritiske spørgsmål. Anvend flere forskellige perspektiver. Sammenfat konkrete erfaringer i notater og artikler. Når du skriver, bliver du tvunget til at tænke logisk. Du fanger inkonsistenser (forkerte slutninger og usand viden). Lad ikke dine erfaringer forsvinde ud i den blå luft. Fortæl eller undervis andre i dine opnåede færdigheder, kundskaber, værdier og handlemuligheder. Hvis du kort og klart kan formidle din indsigt til andre har du forstået det. Du har lært. Derfor er det vigtigt at du fremlægger overfor andre.
- Du skal være udhvilet, velernæret og i psykisk balance når du skal lære. Du kan ikke lære hvis du er træt, sulten, fryser eller har psykiske problemer. Du kan ikke koncentrere dig. Find ud af hvilken tidspunkt på dagen du bedst kan koncentrere dig. Jeg lærer bedst om morgen og om formiddagen. Her skriver og læser jeg det

tunge stof. Eftermiddagen afsætter jeg til e-mails, telefon, møder og administration.

- Du skal være vedholdende, tålmodig og have fighter ånd. Læring er en svær proces. Ofte er det frustrerende. Der vil være situationer, hvor du ikke kan se skoven for bare træer. Accepter dette. Resultatet af læreprocessen viser sig måske først om måneder eller år. Jeg var ved at opgive mit universitetsstudium fordi de fleste bøger var på engelsk. Dag ud og dag ind måtte jeg kæmpe med de engelske ord. Jeg lavede ordbøger til de forskellige lærebøger. Arbejdet virkede uoverskueligt. Men jeg var stædig. I dag kan jeg læse og skrive alt på engelsk. Jeg holder det ved lige ved at abonnere på et engelsk tidsskrift. Ved at se engelske nyheder og tvinge mig selv til aldrig at læse danske undertekster under engelske film. En hyggelig film en fredag aften er en oplagt læringsituation, hvor du kan vedligeholde dine sproglige færdigheder.
- Vær systematisk, men ikke rigid i hvilke data, informationer og viden du tilegner dig. Du kan drukne i materialer. Omvendt kan du også vælge data, informationer og viden der er så få, specifikke, ensidige og snævre at det ikke er tilstrækkeligt til at igangsætte en læreproces. Vær kritisk, tvivlende og eksperimenterende med kilder når det handler om data, informationer og viden. Hvorfor læse en bog om lystfiskeri, når du kan gå ned på havnen og få en snak med en gammel fisker?
- Du skal øve dig i at skærpe din iagttagelses- og fortolkningsevne. Gør det dagligt. Undgå at sløve dine sanser med rutiner, underholdning og muzak. Gå på kunstudstillinger og diskuter værkerne med andre. Se film og diskuter dine iagttagelser. Når du går eller kører igennem landskabet skal du bruge tid på at analysere landskabet. Spor fra fortiden? Anvend geologiske, arkæologiske, etnologiske, sociologisk og politologiske begreber. Et kedeligt landskab er fyldt med data, information og viden. Det er ikke landskabet der er tomt, men dit hoved!

- Start med generelle og overordnede data, informationer og viden før du går til det specifikke. Begynd med at iagttage helheder og mønstre. Opstil foreløbige teorier og hypoteser der kan anvendes når du går videre til detaljen.
- Du kan ikke lære alt på baggrund af erfaring og evne til at tænke fornuftigt. Derfor er det nødvendigt systematisk at opsøge data, information og viden. Igennem 30 år har jeg vandret over en kedelig græsmark. Ved et tilfælde finder jeg et arkæologisk arkiv på nettet. Der har været en stenalderboplads på marken. Jeg går igen turen, men ser nu tre små afmærkninger i sten fra udgravningen. Marken har fået ny betydning. Uden informationen fra nettet ville jeg aldrig have sluttet mig til at der havde været en boplads på marken.
- Informationskompetence er forudsætning for læring. Se nærmere om begrebet hos www.learntolearn.dk. Gem data, informationer og viden så det kan genfindes. Der findes en række tekniske hjælpemidler. Opret mapper med elektroniske informationer på din computer. Gem gode internetadresser som foretrukne eller anskaf et særligt program til at holde styr på adresserne, de mange logins og kodeord. (www.learntolearn.dk).
- Læreprocessen skal have mening for dig. Hvis du mener, at det er spild af tid at lære at differentiere i matematik eller lære anatomi skal du ikke forvente store resultater. Prøv bevidst at give kedelige opgaver en personlig mening. Knyt læringsituationer til noget følelsesbetonet (affektivt). Jeg gør det for min kærestes skyld. Hvad kan jeg lære i situationen hvor jeg står i kø hos bageren, venter i venteværelset eller slår græs i haven? Alt sammen har en mening, for hvad vil der ske hvis jeg ikke slår græs, ikke støvsuger, ikke lære anatomi og ikke står i kø? Omvendt kan der være opgaver, situationer og processer der bare er meningsløse for dig. Drop dem hvis de ikke giver dig nye handlemuligheder. Spild ikke energi på det og kom videre.

- Læreprocesser kræver ofte at du er en tvivler. Du skal ikke blindt tro på autoriter som mureren, tømreren, mekanikerne, lægen, IT-specialisten eller læreren. Hvem siger, at du ikke selv kan lægge trægulv i stuen? Sætte et køkken op? Sejle rundt om Mors i kano? Løbe en maraton? Skrive en god artikel? Udvikle din egen programmeringsmetode i databaseprogrammet? Er det rigtigt, at du skal gå på kursus for at lære at lave hjemmesider, sejle kajak, læse og forstå engelsk eller endog opdrage dine børn? Hvis du altid gør, hvad andre siger skal du ikke forvente at lære at lære.
- Hvis du altid er tilfreds skal du ikke regne med at lære noget nyt. Ofte lærer du nyt fordi du er utilfreds med en situation. Der er en uoverensstemmelse mellem faktisk tilstand og ønsket tilstand. Du er ikke tilfreds med at fliserne i din indkørsel ligger skævt. Derfor går du i gang med at lægge en ny indkørsel. Du er ikke tilfreds med billedkvaliteten på dit fjernsyn. Derfor går du i gang med at rette din parabol. Du er ikke tilfreds med at du har vanskelig ved tysk. Derfor går du i gang med at høre tysk radio når du støvsuger eller slår græs. Tilfredse idioter lærer ikke!
- Konflikter på grund af utilfredshed og manglende tro på autoriteter er brændstof der sætter gang i læringen. Derfor skal du ikke vige udenom konfliktsituationer. Hvis du er konfliktsky, medgørlig og nem skal du ikke forvente effektiv læring. Du bliver en passiv medløber der ikke kan udvikle og innovere.
- Læring kræver tro på egne evner. Du skal have selvtillid før du tør forandre dine færdigheder, kundskaber, holdninger og adfærd. Opbyg din selvtillid ved at registrere dine mange små succeser igennem livet. Selvtillid er en egenskab du kan anvende på mange områder. Selvtilliden fra et maratonløb eller en vellykket middag du har tilberedt kan godt anvendes når du skriver en opgave, sætter ny hukommelse i din computer eller holder et foredrag. Omvendt kan din manglende selvtillid indenfor et område følge med til andre områder. Hvis du føler du er dårlig til Volleyball føler du måske også du er dårlig til orienteringsløb i skoven.

- Når du skal lære er det vigtigt at du kan glide ind i nye miljøer hvor ekspertisen findes. At du er i stand til at få fif fra mureren, tømreren, reparatøren, fiskeren, konsulenten osv. Uden sociale kompetencer er det vanskeligt at lære komplekse ting. Tving dig selv til jævnligt at opsøge nye og fremmede vidensmiljøer. Hvordan fisker man med ruse? Opsøg et miljø med fiskere. Kan du lære at surfe? Meld dig ind i en surfklub. Hvordan får du din computer til at fungere? Find en passende nyhedsgruppe på nettet og bliv medlem af denne osv.
- Lad ikke andre tage dine problemer. Folk elsker at servere løsninger. Mange tjener penge på det. Folk der lever af at udfylde gabet mellem faktisk tilstand og ønsket tilstand. Har de samme opfattelse som dig af faktisk tilstand og ønsket tilstand? Er mureren klar over, hvordan du vil have dit badeværelse til at se ud? Hver gang du overlader et problem til andre har du sagt farvel til en læreproces. Du har givet udfordringen fra dig. Det er ikke dig der bliver klogere, men håndværkeren eller konsulenten!
- Påtag ansvar og udfordringer når det er muligt. Prøv også i nogle situationer at gøre andre afhængige af dig. Påtag dig lederskab. Du tilbyder at finde vej eller organisere festen.
- Din hukommelse har indflydelse på din mulighed for at lære. At du i forskellige situationer kan huske, hvad du skal gøre eller sige. Træn dagligt din hukommelse. Skriv ikke alt ned på papir. Tving dig selv til at huske. Skriv ikke en huskeseddel når du skal handle ind. Skriv ikke vejnavnet eller telefonnummeret op. Undgå at bruge kalender. Mange er blevet slave af deres kalender. De er hjælpeløse uden denne. Lav ikke for mange understregninger og notater når du læser en tekst. Bring dig selv i situationer, hvor du bliver tvunget til at huske. Deltag i eksamener, fremlæggelser, taler og foredrag. Langsomt bliver du bedre til at huske.
- Når du træner din hukommelse kan bruge forskellige huskeregler. Hvis du har en pinkode kan du huske denne ved at knytte cifrene til din mors fødselsdag, året for

Danmarks indtrædelse i EF osv. Det du skal huske kan du også knytte til stemninger, dufte, lyde, farver og berøringer. Hvis du skal til eksamen i anatomi kan det være en fordel at du har set lungerne fra en gris. At du har lugtet og rørt ved dem. Det kan hjælpe dig i eksamenssituationen. Du skal dagligt øve dig i at bruge alle dine sanser. Prøv engang imellem at nedskrive et notat om en oplevelse, hvor du får alle sansedata med.

- Accepter at din læring ikke er proportional med den tid du investerer i den. Du kan gå til forelæsninger uge efter uge uden at have forstået teorien. Pludselig kan du forstå det. Det var blot en tanke der fløj igennem hovedet da du cyklede hjem fra universitetet. Det var den brik som gjorde puslespillet færdigt. Du kan løbe dag efter dag uden at dine tider bliver bedre. Men pludselig en dag sker der noget. Træningen har givet resultat. Omvendt kan du også komme i den situation at du på få sekunder har gennemskuet problemet. De efterfølgende måneders undervisning og læsning er reelt spild af tid. Du har lært det. Endelig kan du komme i den situation at du har anvendt hundredvis af timer på at lære at tale fransk, men resultatet udebliver. Du lærer der sandsynligvis aldrig. Pointen er at erkendelse ikke er en lineær proces.
- Accepter at når du går i gang med en læreproces vil ting ændre sig undervejs. Nye kreative løsninger, færdigheder, kundskaber og holdninger kan sjældent planlægges på forhånd. Vær klar til at gribe disse muligheder. Erkendelse kan ikke planlægges. Produktion af erkendelse er ikke det samme som produktion af pølser på en pølsefabrik. Derfor skal du være skeptisk overfor underviseres rationelle undervisningsplaner. De bygger ofte på ideer om progression og gennemsnits mennesker. Antal fransk lektioner kan ikke umiddelbart konverteres til dine opnåede evner til at tale fransk.
- Inddel ikke din læring i faste tidsafsnit. Lad dig rive med når du har engagementet. Hvis det f.eks. handler om at lære et nyt computerprogram eller skrive en artikel er det ikke hensigtsmæssigt at arbejde fra 8 til 15. Eller endnu værre at arbejder

lektioner af 45 minutter. Arbejd også om aftenen og weekenden. Når du er i gang med en god læreproces glemmer du tid og sted. Det er som du leger. Du glemmer middagspausen og kaffen. Træn dig selv i at komme i disse læretrancer. Pas dog på ikke at blive til en nørd. Du skal være klar til at sprænge rammerne for tid og sted hvis du vil have gang i gode læreprocesser. Kan du forestille dig en kunstner arbejde efter et skema? Nej, de arbejder når de har inspiration. Det skal du også.

- Accepter at der er læreprocesser der ikke lykkes. At der er mål der må revideres eller opgives. Undgå en naiv tyrkertro på at du kan hvad du vil. Ingen kan løfte sig selv i håret. Hvis du har brugt 15 år af dit liv på at komme til at løbe 10 km under 40 minutter, men det aldrig er lykket, skal du opgive dit mål for at du kan komme videre. Hvis du har kæmpet med matematikken år efter år, men stadig får dårlige karakterer, skal du ikke gå i gang med dit drømmestudie der er fyldt med matematik. Accepter at du gik på et aftenkursus i filosofi, men du ikke forstod det. At erkendelsen ikke kom og læreprocessen mislykkes. Det er for let bare at give andre skylden. Accepter at du ikke bliver filosof.
- Konkurrence kan i mange situationer stimulere læreprocesser. Hovedparten af os mennesker er ærekære. Vi elsker anerkendelse og ros. I de første skole år var der mange af os der konkurrerede om at få flest flueben eller klistermærker af dansklæreren. Vi anstrengte os. Hvis dit mål er at få en højere karakter end din sidemand kan du klare mange timers kedelig tysk grammatik. Konkurrencer i løb bære dig igennem mange kedelige træningspas. Du kæmper med at forbedre og udvikle din teknik i crawl for på den måde at kunne følge med de andre triatleter. Du går på det ene kursus efter det andet for at stå bedre i lønforhandlingerne eller for at få en ny titel med tiden. Hvem vil ikke gerne tjene 100.000kr. om måneden og kalde sig for administrerende direktør eller ekspert!
- Du skal kunne lade dig inspirere. Være åben over for nye indtryk. Være villig til at opgive gamle færdigheder, kundskaber, værdier og adfærd. Smide fordomme og kæpheste over bord. Klar til at skifte roller og ændre opfattelse af dig selv. Klar til

at omdefinere din identitet. Hvem er jeg? Engang var jeg lektor, tømmer, far, konsulent, studerende, cykelrytter, amatørarkæolog, omsorgsmedarbejder, gør det selv mand osv. Flexibiliteten får du ved ofte at skifte jobs og interesser.

- Lærdom skal holdes ved lige. Sørg for at komme i situationer, hvor du kan anvende dine færdigheder, kundskaber, holdninger og handlemuligheder. Anvend f.eks. det computerprogram du lærte om på kurset. Teori skal naturligvis afprøves i praksis. Stå på skøjter når der er is på søen. Tal engelsk når det er muligt.
- Træn dig selv i at mestre uforudsete situationer ved at bryde grænser. Her bliver du nødt til at lære i situationen (just in time). Her kan du ikke bare køre på rutinen. Prøv at finde rundt i en storby uden kort. Undervis uden at du har forberedt dig. Gå ud i en skov uden kort og kompas. Tag ikke mad og penge med. Sejl ud uden at have hørt vejrudsigt. Rejs dig pludselig op og hold en tale. Du skal øve dig selv i at være impulsiv og spontan. Du skal træne dig selv i bare at handle uden at tænke dig om. Handle per intuition.
- Spring ud i noget man bare ikke gør. Et nyt miljø som du fra din barndom har fået advarsler om. Jeg brugte meget psykisk energi på at overvinde angsten for havnens dybe vand. I et havnebassin høre der skibe til. Ikke mennesker! Jeg tog mig sammen og hoppede ud i havnen. Svømmede ud mellem molehovederne og ind på en nærliggende strand. Denne øvelse fylder mig stadig med frygt. Især fordi man ikke kan mærke bunden. Man tænker hele tiden på hvad der kan gemme sig i en havn af rustne stålwire og andet affald. Umiddelbart kan du heller ikke komme op på land, når først du ligger i havnebassin. Angsten for at blive sejlet ned af et skib er der også. Jeg overvandt frygten og klarede opgaven. Det gav ny selvtillid. Derfor skal du eksperimentere med dig selv. Udfordringerne skal være lidt sværere end hvad du umiddelbart tror du kan klare. Du skal op til din nærmeste udviklingszone. En anden god øvelse er at tage ud i skoven med soveposen i et møgvejr. Tilbring de næste 24 time derude. Kan du klare det?

- Effektiv læring i alle situationer kræver at du kan koncentrere dig om flere ting på samme tid. Det gør du allerede når du kører i bil samtidig med at du taler i telefon eller hører musik. Prøv at se tv-avis eller en film samtidig med at du spiller skak eller kort. Opgaven kan laves ekstra svær ved anvende et skakur. Du skal flytte indenfor to minutter. Spil et langsomt computerspil samtidig med at du laver lektier. Læs en bog samtidig med at fjernsynet kører eller huset er fyldt med larmende børn. Svøm eller løb samtidig med at din makker giver dig regnestykker efter den store gangetabel.

Eksempler på læringsituationer

Prøv mine eksempler, men pas på. Det kan gå galt.

At gå på line

Det er 10 år siden jeg opsatte min første line i haven. Det var ikke let. Kan man lære at gå på line? Hvor tyk skal den være? Hvordan får jeg strammet den op? Hvor køber jeg en stålwire osv. Mit drømmebillede var at jeg gik ubesværet på en line.

Jeg gik i gang med at eksperimentere. Naboerne var nysgerrige. Vandrør blev gravet ned i haven. En wire blev sat op. Det holdt ikke! Jorden gav efter. Jeg købte cement og støbte rørene ned i beton. Hvordan laver man beton? Støbningen var fin, men nu bøjede vandrørene! Endelig fandt jeg frem til løsningen. Linen blev opsat mellem to gamle frugttræer. Opstrammere blev købt hos en skibsproviantering. En line måtte kasseres. Der var nylon i midten, så den kunne ikke strammes tilstrækkelig op.

Jeg trænede og trænede. I en periode stod jeg hver aften på linen. Et par meget gamle fladslidte løbesko var ideelle til formålet. Min første milepæl var blot at kunne stå på linen.

Siden lærte jeg at gå ned i knæene. Derefter at gå over linen. At gå baglæns. At vende ude på midten af linen og gå tilbage. I dag kan jeg gå på linen uanset om det er et halvt år siden jeg sidst har trænet. Jeg kan bare. Selvsikkert siger jeg til naboer, venner og familie at de får 1000 kr. hvis de kan gå over min 10 meter line. Jeg ved de ikke kan for der kræves mange timers træning.

Mit ønske om at lære at gå på line skyldtes nysgerrighed. Det var leg. Der var ikke tale om konkurrence. Det var ikke fordi jeg ville opnå noget. Ingen tvang mig til at lære at gå på line. Jeg lærte det ikke for at opnå penge, magt eller prestige. Det var heller ikke nødvendigt at lære.

Jeg vil give dig nogle praktisk fif, hvis du skal lære at gå på line.

- Luk dine øjne. Se dig selv gå på linen.
- Når du træder op på linen skal du koncentrere dig. Luk andre tanker og sanseindtryk ude. Alt handler om at føle linen under dine føder.
- Stå nogle sekunder på linen og tilpas dig situationen. Se frem ad og ned på linen.
- Spænd de muskelgrupper du skal anvende. Igennem din lange træning er din krop blevet klar over hvilke muskler det handler om. Du kan ikke med din egen bevidsthed umiddelbart selv kontrollere musklerne. Denne viden ligger i din krop. Folk der første gang stille sig op på en line er ikke bevidst eller ubevidst klar over hvilke muskelgrupper der skal anvendes. Derfor har de ikke en chance for at holde balancen.
- Sæt armene ud til siderne og find balancen.
- Gå stille og roligt over linen. Forsøg ikke at løbe.
- Du bliver ikke bedre til at gå på line ved at sætte begreber på processen eller bruge tid på at evaluere, hvad der gik godt og dårligt. Viden afsættes ubevidst i din krop.
- Træningen ændrer dine motoriske færdigheder. Evnen til at gå på line indlejres i din kognitive strukturere i kombination med optræning af de nødvendige muskelgrupper. Du kan ikke læse dig til at gå på line.

- Du skal være stædig, hvis du vil lære at gå på line. Du skal ville det.
- Sørg for at skabe små succesoplevelser. Få naboer, venner og familie til at se, hvad du kan. Det ansporer dig til at forsætte.

Held og lykke med din line.

At sejle i kajak

For et års tid siden byggede jeg mig en grønlandsk havkajak. Jeg fandt tegningerne på nettet. Selve bygningen var en lang og svær proces. Jeg er ikke håndværker og anvender ikke dagligt mine hænder til den slags ting. Jeg er ikke trænet til at tænke praktisk, men akademisk.

Hele kajakken er bundet sammen med snor. Den er betrukket med hør og malet med hjemmelavet maling. Det er en blanding af linoliefernis og kridt. Kajakken ligger perfekt i vandet. Er vandtæt og sejler udmærket. Jeg har både sejlet i store bølger og været ude på dybt vand.

Nedenfor vil jeg give dig nogle fif når du skal lære at sejle i kajak. Det er mine egne fif, da jeg ikke har gået i nogen kajakklub og ingen har lært mig det. Pointen er at man faktisk lærer at sejle kajak per intuition. Det virker som om at de færdigheder og viden der skal til for at sejle kajakker og kanoer er indlejret i vores kroppe som et rudiment fra fortiden.

- Det er vanskeligt at komme ned at sidde i en kajak fra stranden. Især når der er pålandsvind med bølger. Men det kan lade sig gøre ved at lægge pagajen bag dig som en stabilisator. Det ene blad rører strandkanten, mens det andet rører kajakken bag det hul du skal ned i.

- Start med at sidde helt stille i kajakken. Derefter går du i gang med en række små bevægelser. Du kalibrerer. Hjernen og musklerne bliver klar over de nye omgivelser.
- Begynd at sejle. Per intuition vil du gå i gang med at prøve en række forskellige ting. Efter ca. 5 minutter kunne begge mine børn styre og sejle kajakken uden nogen anvisning!
- Koncentrer dig om bølgerne. Hvilken retning kommer de fra? Hvor store er de? Når du er klar over det tilpasser du kajakens kurs sådan at der er mindst risiko for at kæntre. Kig ikke ind på standlivet. Det har været årsag til at jeg har kæntret.
- Prøv at sejle ud i store bølger eller ud på dybt vand. Kender du dig selv i forskellige situationer? Hvordan har du det når du næsten ikke kan se land? Hvis du ikke bringer dig selv i nye situationer lærer du ikke noget nyt. Det bliver rutine og går hen og bliver kedeligt. Du vil være mindre rustet til at klare nye, uventede og farlige situationer, hvis du først skal til at lære i situationen.

Kæntring

Prøv at vende rundt (grønlandervending) og se om du kan komme op. Du simulerer en nødsituation som skal trænes igen og igen. Du kan ikke logisk slutte, hvordan det er at kæntre. På en hundrededel sekund ændres situationen. Fra at sidde og nyde fjorden sidder du pludselig omvendt. Hovedet vender ned. Du er omgivet af koldt vand. Du har vanskeligt ved at se. Du får vand i hovedet og svælget. Du kan ikke trække vejret. Du har kun et begrænset antal sekunder til at handle før du drukner og livet stopper! Hvad gør du? De første gange vil du desperat forsøge at få frigjort benene og komme ud af kajakken. Når du bliver mere trænet vil du prøve at få kajakken til at rejse sig op igen. Det lykkes måske ikke. 20 sekunder er gået. Du prøver at komme ud af kajakken. Benene sidder fast. Du kan ikke få oversjasket af. Igen er der gået 10 sekunder. Du går sandsynligvis i panik. Kæmper med arme og ben. Du kommer ud af kajakken. Der er dybt vand. På trods af din mentale forberedelse havde du ikke forestillet dig at det er så ubehageligt ikke at vide hvor bunden er. Vinden og bølgerne får kajakken til at flyde bort fra dig. Du svømmer efter kajakken i dit tunge og kolde tøj. På trods af at du mange

gange har læst om redningsteknikker er det ikke ligetil at få vendt kajakken. Få tømt den for vand og komme op i den igen. Du prøver at stige ombord. Gang på gang kæntrer du igen. Kulden og trætheden melder sig. Du kan hverken anvende øsen eller lænsepumpen så lang tid du blot kæmper for at holde fast i kajakken. Hvor er pagajen blevet af? Hvis du ikke har den er du hjælpeløs. Forsvandt den ved kæntringen? Hvorfor havde du ikke bundet den fast? Du ser den ca. 5 meter fra kajakken. Tør du svømme hen efter den? Du gør det. Det lykkes at komme tilbage til kajakken. Sidste forsøg skal gøres. Pagajflyderen er en pose der sættes om pagajens ene blad, hvorefter den pustes op. Pagajen kan du så benytte som en slags stabilisator når du kravler op i kajakken. Men du kan ikke binde knuden op til posen hvor pagajflyderen findes. Dine fingre er blevet våde, kolde og opløste. Redningsforsøget må opgives. Vinden og bølgerne bærer dig og kajakken ind til kysten. Du kan atter føle bunden. Du overlevede.

Pointen ved historien er at du ikke skal tro at du kan læse eller resonere dig til hvordan en kæntringssituation er i virkeligheden. Det skal prøves! Og det skal prøves mange gange, hvis det virkelig skal fungere i en situation hvor du er totalt uforberedt på en kæntring og du måske er flere kilometer fra land.

Svømme crawl

For 4 år siden meldte jeg mig ind i den lokale triatlonklub. Jeg var især dårlig til at svømme. Jeg kunne kun svømme brystsvømning. Igennem en periode på ca. 3 år lærte jeg at blive en habil crawlsvømmer. Jeg startede med at kunne svømme 10 m crawl, hvorefter jeg ikke havde flere kræfter og mere luft. I dag kan jeg uden pause svømme mindst 2000 m.

Naturligvis kan du ikke læse dig til at lære at svømme crawl. Du bliver nødt til at forsøge dig frem i vandet. Nedenfor vil jeg give dig nogle fif.

- Luk øjnene og se dig selv svømme crawl.

- Se når konkurrenceholdet træner eller se svømning på tv. Iagttag svømmernes bevægelser. Fokuser kun på en enkelt ting af gangen – f.eks. deres benta. Prøv at gøre det selv når du træner.
- Find et svømmeidol som du vil efterligne.
- Få en god svømmetræner der kan hjælpe dig med øvelser og anvisninger. En træner der kan coache dig.
- Iagttag fisk. Se hvordan de glider igennem vandet. Prøv selv at være en fisk når du svømmer. Tænk på det. Prøv at glide igennem vandet så modstands frit som muligt.

løbe maraton

Jeg har løbet i 14 år. Mit mål var at løbe en maraton inden jeg blev 30 år. Det nåede jeg ikke. Min første maraton blev i Århus. Da var jeg 33 år. Siden har jeg næsten løbet en maraton om året . Det er indtil videre blevet til fire.

Nedenfor vil jeg give dig nogle fif til at lære at løbe maraton.

- Luk øjnene. Se dig selv løbe i mål.
- Fortæl alle om dit projekt. Det vil få dig til at forsætte også i situationer som er kedelige og ubehagelige.
- Har du den nødvendige opbakning i dine nære omgivelser?
- Vær realistisk. Læs og hør om hvad andre har gjort. Forsøg at blive gode venner med andre maratonløbere og evt. træne med andre. Det vil spare dig for meget besvær. I stedet for selv at opfinde de mange små fif, vil de give dig dem hen ad vejen.
- Opstil din egen træningsplan du ved du kan overholde. Du skal ikke blindt gøre hvad andre har gjort. Mennesker er forskellige.
- Varier din træning så du ikke altid løber samme rute og med samme hastighed.
- Lav milepæle. Det første mål er at løbe en halvmaraton.

- Evaluer dine løb. Hvad gik godt? Hvad gik dårligt? Hvordan kan det gøres bedre næste gang?
- Invester i projektet. Køb nogle gode løbesko og noget lækkert løbetøj.
- Tænk igennem hvad der kræves af dig. Har du lyst til at udsætte dig selv for en maraton?
- Vær opmærksom på at gennemførelse af en maraton ikke kun handler om fysisk træning, men også mental træning. Det er din psykiske kraft der bærer dig igennem fra 30 km til de 41 km.
- Du skal være tålmodig.
- Igennem flere måneder skal du tænke på selve maratonløbet. Det kan du passende gøre når du træner.
- Når du løber maraton skal du generelt koncentreres om at løbe. Begynd ikke intellektuelt at behandle problemer på f.eks. dit arbejde eller i dit forhold.
- Accepter smerte. Skab tankebilleder der får dig igennem smerten. Billederne skal være stærke så de frembringer bringer patos og adrenalin. Det kan være nederlag der hidser dig op, uretfærdigheder, billeder fra krig eller stærke seksuelle oplevelser. På den måde kan du manipulere med din krop og få den til at overskride grænser man normalt ikke kan overskride.
- Langdistance løb handler om at disponere energi. Du skal lære at beherske dig i starten. Løb Ikke med flokken når starten går. Løb i det tempo du ved der vil bringe dig igennem de 41 kilometer. Brug evt. pulsur.
- Hvis du vil opnå gode resultater bliver du nødt til at dyrke konkurrencen. Find konkurrenter på dit niveau og løb fra dem! Hvis du løber alene så forestil dig en konkurrent der løber lige foran dig. Det får dig automatisk til at løbe hurtigere.

Peter Gorm Larsen © Copyright 2003.

Peter Gorm Larsen